**Внеклассное мероприятие на тему:**

**«Мы за здоровый образ жизни».**

**(Даётся жизнь один лишь раз!)**

**Сценарий антинаркотического мероприятия**

**Цель мероприятия:**       Пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**  формирование мотивации к здоровому образу жизни,

сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и  психических заболеваний;

   систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

    формирование активной жизненной позиции.

**Форма проведения:**  интеллектуальная игра с элементами беседы и  выступлением учащихся.

                              Ход мероприятия:

**Ведущий**:

Здравствуйте, ребята! При встрече мы всегда говорим «Здравствуйте», и это значит, что друг другу желаем здоровья .Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

**Здоровье для человека** – одна из главных ценностей.

**Цель сегодняшнего мероприятия** - пропагандировать здоровый образ жизни.

Начнем  со слов Генриха Гейне:

**« Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».**

Учащиеся ,что вы понимаете под словом здоровье ? ( слово учащимся)

Правильно, а ещё здоровье - состояние полного физического ,духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний.

- 2 -

**Ведущий:**  Сегодня мы с вами  встретились, чтобы  еще раз убедиться в важности проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения. Говорят, что лучше учиться на чужих ошибках, однако человеку свойственно совершать свои ошибки, искать и пробовать все новое  и незнакомое. Завтра **, 1 марта,** вся страна отмечает **Международный день наркомании и наркобизнесса.**

        Мы собрались сегодня для того, чтобы обсудить одну из важнейших проблем многих стран - проблему **наркомании**. Не секрет, что в мире растет число людей, которое, пытаясь убежать от реальности, используют различные наркотики .

Люди продолжают употреблять их, несмотря на то, что с давних пор отмечались негативные последствия употребления наркотиков: **адская зависимость, риск передозировки, умственная деградация, риск заболевания раком, СПИДом, ранняя смертность и т.д.**

**Одни** делают это, чтобы устранить боль, **другие**, чтобы вызвать сон, **третьи,** чтобы взбодрить себя, чтобы чувствовать себя "иным", обрести состояние внутреннего благополучия.

В наши дни наркомания - болезнь незащищенных слоёв общества. Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают доходы от продажи нефти. В подростковой среде всегда найдется **"добрый дядя",** который любыми способами будет стараться убедить ребят попробовать наркотики. Мошенничество, вымогательство, кража - единственно доступные для большинства способы добычи наркотиков. Распространители зелья действуют или под маской покровителя - **"Попробуй, от одного раза еще никто не умирал?"** или в компании — **"Мы все в кайфе, а ты еще нет**", или подтрунивая, - **"Трус, мужчина ты или маменькин сынок**". Миллионы наркоманов умирают ради обогащения воротил наркобизнеса.

Инсценировка - 10 класс

- 3 -

**Ведущий:**  Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления **табака, алкоголя и наркотиков**.

**Информационный блок.**

**(Выступление учащихся)**

**1. Наркотики** – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

**( Ибрагимов М.Ш.)**

Слайд – НАРКОМАНИЯ

**2. Курение**

Курение — это зависимость от наркотика, имя которому — никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте — смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее «вянет» кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

**Курение** – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.  Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

  Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю. **( Шейхов М-А. И.)**

Слайд – КУРЕНИЕ

- 4 -

**3. Алкоголизм**

Еще одна вредная привычка — пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию — алкоголизм. Алкоголь — самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек — зрелище отталкивающее.

Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

**Алкоголь** – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети. **( Алхилов М.М.)**

Слайд – АЛКОГОЛЬ

.

**Конкурс « Продолжи пословицу »**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Курильщик | - | **сам себе могильщик** |
| 2. Если хочешь быть здоров |  | **- закаляйся.** |
| 3. Табак и верзилу |  | **сведет в могилу** |
| 4. Курить | - | **здоровью вредить** |

- 5 -

**Здоровье** – неоценимое счастье в **жизни любого человека**.

**И последнее**.

Употреблять или не употреблять наркотики, курить или пьянствовать – это ваш личный выбор. Даже если ваши родители или учителя с утра до вечера будут бегать за вами и говорить: **"не употребляй наркотики, не кури, не пей",** - они ничего не смогут с вами сделать.

Выбор за вами!

Ведь *«****Здоров****будешь – все добудешь!»*

**Ведь здоровье** – неоценимое счастье в жизни каждого человека.

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать:

                    «Мы за  здоровый образ жизни»(ХОРОМ).

 Так будьте **здоровы**!

**29.02.2020 год**